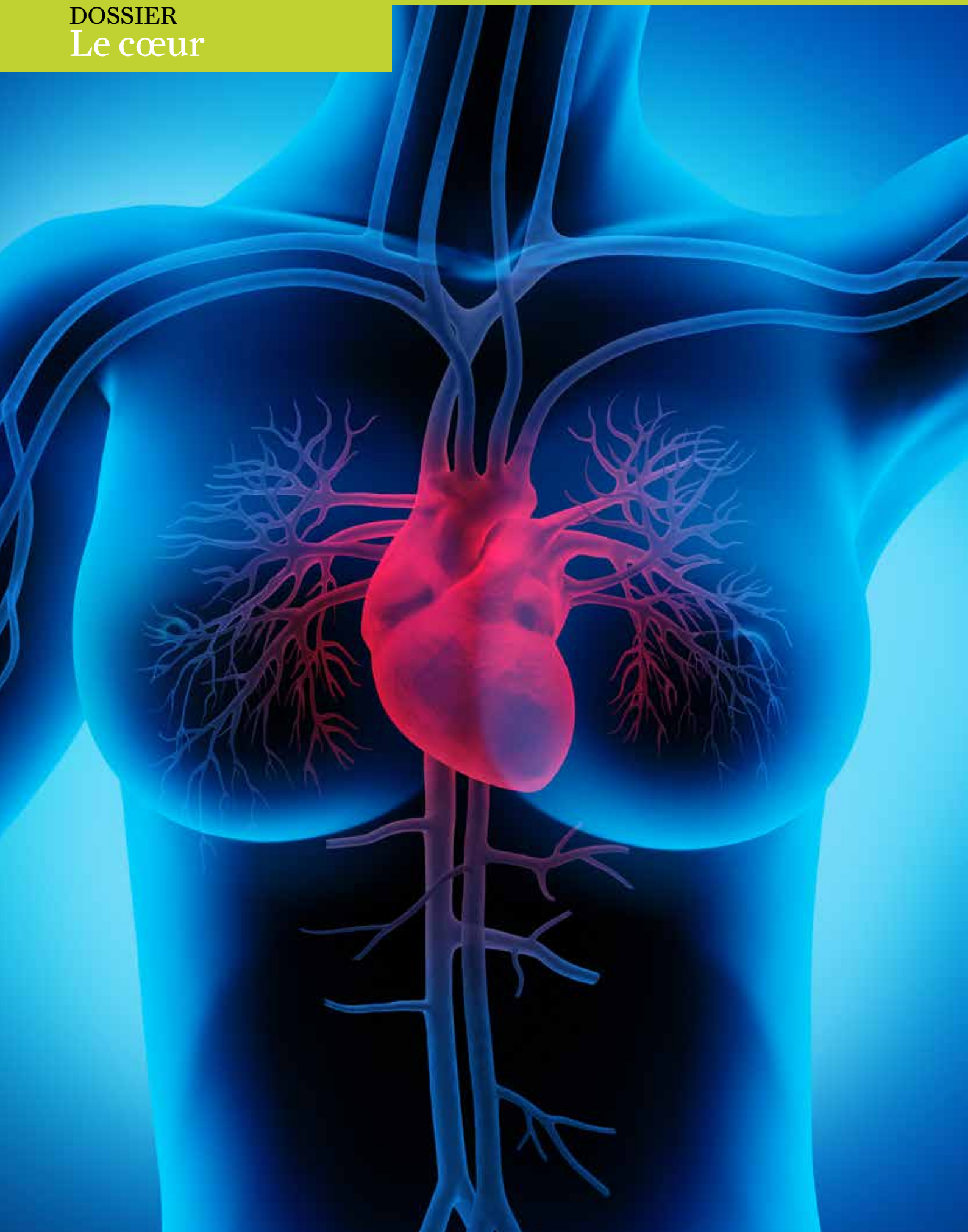


DOSSIER  
Le cœur





Prévention avant tout

# Quand le cœur lâche, c'est la vie qui s'en va...

TOUTES LES GRANDES CULTURES FONDATRICES, CELLE DE L'ÉGYPTE ANCIENNE, CELLE DE LA GRÈCE ANTIQUE, LES TRADITIONS SUMÉRIENNES, ET BIEN D'AUTRES ENCORE, ONT FAIT DU CŒUR UN SYMBOLE PUISSANT, CELUI DU CENTRE DE LA VIE ET DES ÉMOTIONS.

**L**e cœur est un organe en relation directe avec le sang nourricier, source de vie. C'est l'un des rares muscles de l'organisme qui fonctionne de manière automatique, nul besoin de penser à son cœur pour qu'il se mette à battre et c'est heureux.

## De l'importance de comprendre le cœur

Notre cœur est situé au centre de la poitrine, pointant vers le bas et la gauche.

Sa taille ne dépasse pas celle d'un pamplemousse, son poids est d'environ 300 g. C'est un simple muscle et c'est pourtant sur lui que repose notre existence.

En réalité, nous possédons deux cœurs, le droit et le gauche. A l'intérieur de ces cavités creuses, cinq litres de sang sont pompés chaque minute, soit 7200 litres en 24 heures. Le sang circule à sens unique grâce à l'existence des valves

cardiaques, qui jouent un rôle de clapet, elles s'ouvrent et se ferment alternativement, empêchant le reflux sanguin.

Le cœur est une pompe qui accomplit la prouesse de fonctionner inlassablement pendant 70 ans, 80, voire 120 ans ! 70 pulsations par minute, c'est 70 battements cardiaques ; en une journée, on atteint un peu plus de 100.000 battements, plus de 36 millions par an, et 3 milliards en 80 ans !

## Les 5 maladies cardio-vasculaires les plus fréquentes.

### 1 - Les valvulopathies

Les valves cardiaques peuvent mal se fermer et laisser refluer le sang, on parle de **fuite ou insuffisance valvulaire**. Les valves peuvent rétrécir et ne plus s'ouvrir correctement, on parle de rétrécissement valvulaire.



2% de la population adulte est porteuse d'une maladie valvulaire, la plus fréquente étant le rétrécissement aortique.

### 2 - Les troubles du rythme

Au repos, on compte 60 à 70 pulsations par minute. Quand le cœur bat trop vite, plus de 100 battements par minute, on parle de tachycardie ; quand il bat trop lentement, moins de 50 battements par minute, on parle de bradycardie ; quand il bat de manière irrégulière et anarchique, on parle d'arythmie.

### 3 - L'infarctus du myocarde

La grande affaire de la cardiologie, c'est la crise cardiaque, alias « infarctus du myocarde » ! Chaque année en France, on dénombre 120.000 infarctus. 50.000 décès surviennent avant même que les patients ne parviennent à l'hôpital.

### 4 - L'hypertension artérielle

La tension artérielle reflète la pression qui s'exerce sur la paroi des artères. Quand la tension artérielle systolique est égale ou supérieure à 14 cm Hg et/ou que la tension artérielle diastolique est égale ou supérieure à 9 cm Hg, la tension artérielle est considérée comme élevée.

### 5 - L'insuffisance cardiaque

Cette pathologie traduit l'incapacité du cœur à accomplir sa fonction, à savoir délivrer suffisamment d'oxygène à tous les organes. L'insuffisance cardiaque touche environ 800 000 personnes en France. Plus d'1% de la population est affecté, mais cette fréquence augmente avec l'âge : ainsi au-delà de 70 ans, 10 à 15% de la population est touchée, au-delà de 80 ans, c'est 20% !

## La prévention cardiovasculaire

Les facteurs de risque cardiovasculaires sont tous les éléments cliniques ou biologiques qui augmentent statistiquement la survenue de maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC, artérite, etc.). Certains facteurs de risque

cardiovasculaire sont modifiables, d'autres pas. On ne peut rien contre son âge, contre son sexe ou contre son hérédité. En revanche, on peut agir sur son hygiène de vie.

## Les facteurs de risque non modifiables

#### • L'âge

Plus on vieillit, plus la fréquence des maladies cardiovasculaires augmente.

#### • Le sexe

Il compte aussi. Les hommes sont à priori plus à risque cardiovasculaire que les femmes. Jusqu'à la ménopause, grâce à leurs hormones, celles-ci jouissent d'une protection cardiaque relative. Mais avec leur mode de vie qui se rapproche de plus en plus de celui des hommes (stress, tabac, alcool, charge mentale...), les femmes sont de plus en plus souvent victimes de problèmes cardiaques précoces.

#### • La génétique

On évalue le risque d'origine héréditaire en se basant sur l'existence d'accidents cardiovasculaires précoces chez les parents.

## Les facteurs de risque modifiables

**Le tabac, l'hypertension, le diabète et les anomalies des graisses**, les quatre « cavaliers de l'apocalypse ».

#### • Le tabac

Il est nocif pour le cœur dès la première cigarette. Le fait d'inhaler la fumée majore les effets du tabac, et la fumée à l'origine de tabagisme passif est dangereuse elle aussi.

#### • L'hypertension artérielle

Elle fait grimper le risque cardiovasculaire global. Son traitement vaut le coup : rééquilibrer sa tension réduit le risque d'infarctus de 15 à 25%, celui d'AVC de 35 à 40% et celui d'insuffisance cardiaque de près de 65%.

Né à Paris en 1953, le Dr Yves El Béze a été responsable des urgences de l'hôpital Tenon avant d'être en charge de la cardiologie à l'hôpital Américain. Il est également le fondateur de la Clinique de la Femme et de Coeur Coeur, Clinique Prévention et Centre Médical de l'Institut Coeur Paris Coeur. Mari, amoureux, père comblé de quatre enfants, son de haut et de nuit, il est très engagé dans des activités sportives.

## 5 minutes avant l'infarctus

Quand le cœur lâche, c'est la vie qui s'en va !

Toutes les grandes cultures cardiorisques ont fait de nous un peuple grimaçant, celui du cœur de la vie et des émotions. En parlant, les médecins ont même parfois succédé de la médecine du cœur en disant qu'il s'agit juste de « pleurer ».

Cardiologue passionné, le Dr Yves El Béze est persuadé qu'il y a la bonne santé du cœur et de la vie. Les troubles cardiaques ne sont pas une fatalité et ont des solutions. En premier lieu, un portrait individualisé et plein de verve aux différents stades de la vie, et plus tard pour une gestion médicale personnalisée, qui peut aller jusqu'à l'opération dans les situations de non réversibilité, car, comme il le dit, « on ne soigne pas un organe mais tout un système ».

En nous informant que la santé de notre cœur passe également par un mode de vie équilibré, la richesse de ses relations avec les autres mais également avec l'environnement dans lequel nous vivons, il nous offre une clé pour protéger votre santé cardiaque et vivre plus longtemps, mais surtout plus heureux !



Dr Yves EL BÉZE

Dr Yves EL BÉZE  
Rica Etienne

5 minutes avant l'infarctus

## 5 minutes avant l'infarctus



Les mémoires d'un cardiologue cardiaque

MARABOUT

« La santé n'est pas un objectif en soi, c'est le moyen de vivre longtemps et heureux, en jouissant avec bonheur de ses capacités physiques, intellectuelles et émotionnelles de l'expérience existentielle dans lequel nous vivons. »

- Chapitre 1  
Le message du cœur  
95
- Chapitre 2  
Votre futur médical de demain  
107
- Chapitre 3  
La médecine du cœur  
117
- Chapitre 4  
L'infarctus - de quoi est l'infarctus de demain ?  
127
- Chapitre 5  
MCI - une stratégie innovante de plaques  
137
- Chapitre 6  
L'athérosclérose cardiaque ou le cœur à long terme  
147
- Chapitre 7  
Faire du bon cœur, diabète et MCI  
157
- Chapitre 8  
Mettre l'accent sur les artères  
167
- Chapitre 9  
Les liens entre le cœur et le cerveau  
177
- Chapitre 10  
La santé pour que la prévention et la chirurgie  
187

### • Le diabète

Le diabète de type 1 et de type 2 augmente considérablement le risque cardiovasculaire. Mais c'est surtout le diabète de type 2, qui du fait de sa grande fréquence (90% des diabètes) est le plus impliqué dans la survenue des maladies cardiovasculaires. Ces dernières sont la première cause de mortalité chez les diabétiques de type 2.

### • Le déséquilibre des graisses (dyslipidémies)

Toutes les graisses ne sont pas nocives pour l'organisme et il n'est pas question de les supprimer complètement,

elles jouent un rôle métabolique bien trop important ! Mais l'excès est l'ennemi du bien. **Trop d'acides gras saturés encrassent les artères.** C'est là qu'entre en scène le cholestérol et plus exactement le LDL cholestérol ou « mauvais cholestérol ». Les graisses animales en excès favorisent, entre autres, l'augmentation du LDL cholestérol. Ce dernier est toxique car, lorsqu'il est oxydé, il présente un potentiel important de former des plaques d'athérome vulnérables qui peuvent se fissurer, avec pour conséquences possibles un infarctus. A contrario, plus le LDL cholestérol diminue, plus le risque de maladies cardiovasculaires s'effondre.

### • Sédentarité, stress et pollution...

Aux 4 facteurs de risque majeurs s'ajoutent la sédentarité, l'alcool, la pollution, le stress, l'insuffisance rénale, l'obésité androïde.

Enfin, il existe des facteurs qui majorent le risque cardiovasculaire eux-aussi mais avec une moindre force, par exemple le type psychologique ou le statut marital : les colériques et sanguins plus exposés à l'infarctus que les calmes ; les célibataires ou les divorcés plus vulnérables que les hommes mariés.

La **médecine préventive cardiovasculaire** se présente comme un véritable triptyque basé sur l'identification des risques, le dépistage précoce et la prévention. Dans 50% des cas, l'infarctus survient chez une personne qui s'ignore à risque et qui ne présente aucun symptôme. Le patient entre dans la maladie par la grande porte, et malheureusement, une fois sur deux, il en sort aussi par la grande porte, par une mort subite... 3% seulement de ces patients sont réanimés!!

### Plaidoyer pour une prévention individuelle

La prévention collective s'adresse à toute une population, les messages sont non spécifiques (manger cinq fruits et légumes par jour, manger moins salé, moins sucré, moins gras, réguler son cholestérol, marcher 10.000 pas par jour, etc.). La prévention individuelle, elle, s'adresse à **une personne à risque** bien précise en fonction de son profil particulier, de son héritage génétique et de son histoire médicale, les messages sont donc plus individualisés et plus spécifiques. **Il faut agir sur chaque facteur de risque d'une manière optimale, intensive et globale.**

### Modifier son comportement

D'une manière générale, si le risque cardiovasculaire estimé est très faible, inutile d'harceler le patient avec des mesures contraignantes et peu efficaces en termes de diminution du risque absolu.

En revanche, si le risque cardiovasculaire est modéré ou important, il faut agir dessus, mais subtilement et en douceur. Il y a l'esprit et la lettre, la théorie et la vraie vie.

**Se fixer des objectifs atteignables :** Certaines personnes se mettent au sport, d'autres tenteront de cesser de fumer ou de perdre du poids. Si les mesures hygiéno-diététiques ne suffisent pas à diminuer sensiblement le risque cardiovasculaire, il faudra s'en remettre à des médicaments.

### Pour conclure :

Mon métier de cardiologue et l'expérience de toutes ces années partagées avec mes patients m'ont appris bien des leçons et j'en soulignerai cinq qui, j'en suis sûr, maintiennent le cœur en bon état :

#### Ayez de bonnes relations aux autres

En cultivant son empathie, on n'est pas simplement généreux avec l'autre, on l'est avec soi-même. Cette attitude est bonne pour le cœur, elle diminue les états inflammatoires chroniques via le stress diminué, elle augmente le sentiment de bonheur, elle accroît la longévité. Le meilleur médicament pour l'homme, ce sont les bonnes relations aux autres.

L'empathie ne peut s'exercer que si l'on s'aime suffisamment. Il faut se respecter en bonne santé, respecter son image, sa tenue, son honnêteté dans sa relation aux autres.

#### Activez vos capacités de résilience

La vie n'est pas un long fleuve tranquille, nous le savons. Elle est semée d'embûches, de chausse-trappes et d'accidents de parcours. Un simple cor au pied, un lumbago, et voilà qu'on comprend à quel point on est périssable. Que faire contre cette fatalité ? Activer ses capacités de résilience ! « Ce qui ne te tue pas te rend plus fort » disait Nietzsche.

#### Cultivez vos émotions heureuses

Limiter les effets d'un conflit, raccourcir le temps de la crise, aller vers le mieux, c'est possible, en cultivant les émotions heureuses. Cela signifie quoi concrètement ? Se souvenir des belles choses, penser à ceux qu'on aime, aux lieux qui nous font du bien, entrer dans sa bulle de sécurité lorsqu'on se sent à plat ou agressé...



Globalement, quand je pense comme cela, j'ajoute du temps au temps, et du bonheur à mes jours. La vie est courte, il ne faut pas l'épuiser par des conflits, par des futilités, par l'ennui, et finalement par un manque de... cœur !

### Devenez optimiste

Lorsqu'on est naturellement optimiste et qu'on a une aptitude à la joie, on augmente sa durée de vie en bonne santé. La sérotonine est un neuromédiateur sécrété par certaines parties du système nerveux central et de l'intestin ; elle est souvent considérée comme l'hormone du bonheur. Les personnes qui ont un niveau de sérotonine élevé ont une tendance à l'optimisme plus importante, elles manient avec facilité les bonnes pensées qui les aident à traverser le quotidien, à voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. Est-ce pour autant fichu pour les autres ? Non, la composante héréditaire de l'optimisme se situerait entre 30 et 50 % seulement. Largement de quoi travailler son positivisme et s'entraîner. Et pour cela, le plus facile est de se nourrir intensément des moments les plus positifs de sa propre existence, les souvenirs et les échéances heureuses.

### La dernière leçon

Rita Levi-Montalcini, prix Nobel de médecine, conseillait : « Donnez de la vie à vos jours plutôt que des jours à votre vie. » Je propose pour ma part : « Donnez de la vie à vos jours et des jours à vos jours », sans toutefois sombrer dans le mythe de l'immortalité.

DOCTEUR YVES EL BEZE  
CARDIOLOGUE - INTERNISTE  
DIRECTEUR MÉDICAL DE L'INSTITUT  
CŒUR PARIS CENTRE  
SITE WEB : ICPC.FR



## LES TROIS PILIERS DU BONHEUR CARDIOVASCULAIRE

### → 1. Arrêter de fumer

### → 2. Pratiquer une activité physique régulière et adaptée

L'idéal pour le cœur, une heure de sport d'endurance trois fois par semaine. Concrètement, compter 5 à 10 minutes pour monter en puissance et atteindre la zone de fréquence cardiaque aérobie : on définit cette zone de fréquence entre 75 et 85% de la fréquence maximale théorique ou FMT ; la FMT étant égale à  $220 - \text{l'âge}$  : par exemple pour un individu âgé de 60 ans, la FMT est de  $220 - 60$  soit 160/mn et la zone aérobie est située entre 120/mn et 136/mn. Puis 40 à 45 minutes de pratique aérobie, puis 5 à 10 minutes de récupération. Une bonne séance dure une heure, échauffement compris.

Lorsqu'on n'a jamais pratiqué de sport, on ne peut parvenir à cette cadence régulière du jour au lendemain, il est donc recommandé de s'y remettre progressivement. Commencer par deux séances de 15 minutes, puis deux séances de 20 minutes, puis trois séances de 15, etc., l'objectif étant de parvenir à ce schéma idéal en 4 à 6 semaines. De nombreuses études ont démontré à quel point sa pratique régulière bien conduite pouvait faire baisser la tension, parfois d'un point, deux points ! En plus, le sport a des effets positifs collatéraux, on se sent mieux, on dort mieux, on s'allège. C'est un cercle vertueux ! Les premiers bénéfices se font sentir après six semaines d'entraînement seulement. Les exercices d'endurance sont recommandés (y compris après une crise cardiaque), ils sont faciles à mettre en œuvre, la marche, le jogging, le vélo -y compris le vélo d'appartement-, la natation, le tennis, la danse, le tennis de table, etc...

### → 3. Manger mieux, moins gras, moins sucré, moins salé

Il n'y a pas un régime « spécial cœur » ou un régime « anticholestérol » pour tout le monde, mais du « sur-mesure » adapté aux habitudes de chacun. Si on mange de temps en temps des rillettes ou du boudin, réputés pour leur haute teneur en mauvaises graisses, pas de soucis à condition de rester « raisonnable dans ses excès ». En revanche, si on est régulièrement gourmand de plats en sauce et de viennoiseries « pur beurre », alors il faudra rectifier le tir. Le but du régime, c'est de limiter l'ensemble des matières grasses en privilégiant les meilleures, les poissons gras, les huiles riches en oméga 3, les volailles cuisinées aux épices et aux légumes. On consommera alors forcément plus de fruits, de salades, de crudités, de légumineuses, d'aliments à coque non salés (noix, noisettes, amandes...).